

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI RELIGIUS TERHADAP
PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA LANJUT USIA
DI PANTI WERDHA MOJOPAHIT MOJOKERTO**

Agnes Cahyono *)

Abstract

Lack of sleep needs of the elderly is caused by extrinsic factors, for example, a crowded environment and intrinsic factor, which is organic and psychogenic. In organic like pain, itching and certain diseases could create anxiety. In psychogenic, like depression, anxiety and irritability. The purpose of this research is to analyze the influence of religious relaxation techniques to fulfill the needs of sleep of the elderly in Elderly Institution Mojopahit Mojokerto. Research design is the one group pre test and post test design. The independent variable is religious relaxation techniques and the dependent variable is the needs of sleep of the elderly. Population is all elderly which is living in elderly institution Mojopahit Mojokerto for some 50 seniors then it's obtained some of the elderly who meet inclusion criteria as many as 32 people with a purposive sampling technique. Data is collected using the interview sheet on June, 4-26th, 2011. Data analysis is performed using Mc Nemar test Test. Before the implementation of religious relaxation techniques, mostly can't meet their sleep needs as many as 20 respondents (62.5%) and after the implementation of religious relaxation techniques, most of them could meet their sleep needs as many as 20 respondents (62.5%). The result shows $p(0.039) < \alpha(0.05)$, means H_0 is rejected and H_1 is accepted. So there is the influence of religious relaxation techniques to fulfill the needs of sleep of the elderly in Elderly Institution Mojopahit Mojokerto. Fulfillment of sleep because of this relaxation response elicits feelings of calm and security and also relaxed body, make it easier to fall asleep and the quantity is met more than 6 hours. Changes toward the positive outweigh the negative direction. Local health workers are expected to direct more of the elderly to frequently apply religious relaxation techniques, so it can meet the need of rest sleep.

Keywords: Religious relaxation technique, Sleep fulfillment, Elderly

A. PENDAHULUAN

Terinspirasi hasil penelitian Saudari Yeni Wijayanti dalam skipsinya yang berjudul "Pengaruh bimbingan rohani (binroh) terhadap mekanisme koping lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan Bangkalan Pasuruan", Disertasi Dr. Moh. Sholeh yang berjudul "Pengaruh Salat Tahajud terhadap Peningkatan Respons Ketahanan Tubuh Immunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi", serta ayat Al Qur'an yang tertera pada surat *Ar Ra'd* (13: 28), yang artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram", maka berdasarkan fenomena tersebut, peneliti mencoba mengkaji teknik relaksasi religius. Teknik relaksasi religius merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan *faith factor* dari Benson (Widyastuti P., 2003). Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan dalam intervensi adalah agama Islam, yaitu menggunakan dzikir dengan menyebut nama Allah berulang kali secara ritmis. Melalui teknik relaksasi religius, klien dilatih untuk dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Kondisi tenang membuat klien mudah memasuki tidur.

Keluhan tidur merupakan hal yang umum terjadi pada orang lanjut usia. *Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly* (EPESE) mendapatkan dari 9000 responden, sekitar 29% berusia di atas 65 tahun dengan keluhan gangguan tidur. Keluhan tidur umumnya berupa waktu tidur yang kurang, mudah terbangun malam hari, bangun pagi lebih awal, rasa mengantuk sepanjang hari dan sering tertidur sejenak (Gaharu, 2008). Gangguan tidur juga dilaporkan menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang (Stanley & Beare, 2006). Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 23-24 Mei 2011 di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto adalah sebagai berikut: jumlah seluruh penghuni lansia sebanyak 50 orang, sebanyak 6 orang mengalami *bed rest* total, sedangkan sisanya yaitu 44 orang cukup mandiri. Hasil

*) Penulis adalah Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto

wawancara terhadap 44 orang tersebut diketahui seluruhnya beragama Islam dan sebanyak 34 orang (77,3%) mengeluh kurang terpenuhi kebutuhan tidurnya. Data yang didapat dari 10 orang lansia menunjukkan dalam sehari pada pagi hari (06.00-12.00 WIB), seluruhnya menyatakan tidak dapat tidur; pada siang hari (12.00-18.00 WIB), 8 orang (80%) tidak dapat tidur dan 2 orang (20%) hanya dapat tidur selama kurang dari 30 menit; pada malam hari (18.00-06.00 WIB), 7 orang (70%) hanya dapat tidur selama kurang lebih 3 jam namun sering terbangun, 3 orang (30%) hanya tidur selama kurang lebih 4 jam, di atas jam 1 malam. Menurut petugas panti, mereka belum pernah mendapatkan terapi untuk mengatasi pemenuhan kebutuhan tidurnya.

Kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia disebabkan oleh faktor ekstrinsik (luar), misalnya lingkungan yang kurang tenang dan faktor intrinsik (dalam), yaitu organik dan psikogenik. Pada organik misalnya nyeri, gatal-gatal dan penyakit tertentu yang membuat gelisah. Pada psikogenik, misalnya depresi, kecemasan dan iritabilitas (Nugroho, 2008). Beberapa dampak serius kurang terpenuhinya kebutuhan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari (Amir, 2007).

Menurut Carpenito (2009), salah satu bentuk intervensi gangguan pola tidur adalah relaksasi. Menurut Purwanto dan Zulaekah (2007), relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatetis. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur, maka ada ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan mengaktifkan saraf parasimpatetis dengan teknik relaksasi, maka secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur. Salah satu bentuk relaksasi adalah relaksasi religius yang merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan *faith factor* dari Benson. Menurut Benson (1998) dalam *The Shambala Sun* (2005), formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan kepada agama, kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keimanan terhadap hal tersebut. Relaksasi religius merupakan penggabungan teknik relaksasi dengan memasukkan faktor keimanan. Pada penelitian ini dipergunakan pendekatan agama Islam dalam intervensi, yaitu menggunakan dzikir dengan menyebut nama Allah berulang kali secara ritmis.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik membuat penelitian dengan judul: "Pengaruh teknik relaksasi religius terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto".

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *the one group pre test* dan *post test design* (Zainuddin, 2000). Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut:

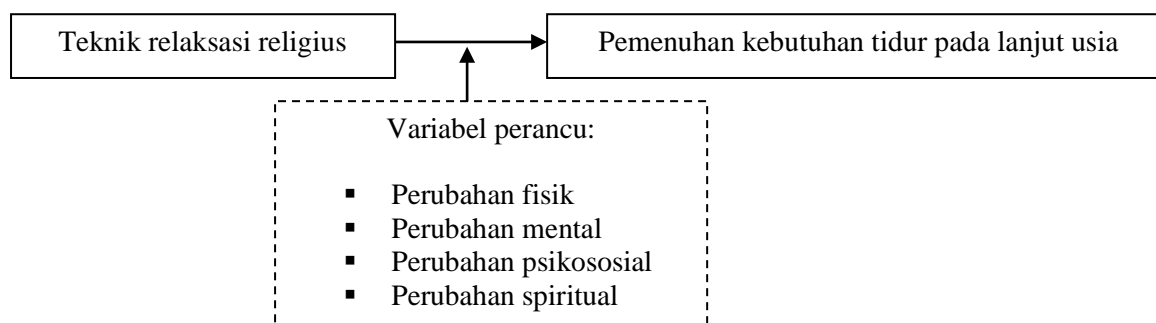


Keterangan:

O₁ = Pengukuran pertama

O₂ = Pengukuran kedua

P = Perlakuan



Gambar 1. *Frame work* pengaruh teknik relaksasi religius terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto

Tabel 1. Definisi operasional pengaruh teknik relaksasi religius terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto

Variabel	Definisi Operasional	Kriteria	Skala
Independen: Teknik relaksasi religius	Menurut Purwanto (2006) dan Mustofa (2010), teknik relaksasi religius merupakan salah satu jenis relaksasi yang melibatkan unsur keimanan kepada agama, khususnya agama Islam dengan tahapan sebagai berikut: 1. Ciptakan lingkungan yang sunyi dan bebas dari gangguan. 2. Berbaring dengan posisi yang nyaman. 3. Anjurkan klien untuk menutup mata. 4. Anjurkan klien untuk merelaksasikan tubuhnya untuk mengurangi ketegangan otot, mulai dari kaki sampai ke wajah. 5. Dzikir yang diucapkan adalah: - Astaghfirullah 3 kali - Subhanallah sebanyak 3 kali. - Alhamdullillaah sebanyak 3 kali. - Allahu akbar sebanyak 3 kali. - Laa ilaa ha illallah sebanyak 3 kali. 6. Nafas melalui hidung, beri waktu 3 detik untuk tahan nafas kemudian hembuskan nafas melalui mulut, sambil mengucap Astaghfirullah, tenangkan pikiran. Nafas dalam..... hembuskan, Astaghfirullah. Nafas dalam..... hembuskan, Astaghfirullah. Bernafaslah dengan mudah dan alami.... hembuskan sampai tercipta ketenangan dan rileks pada diri anda. 7. Ulangi sampai anda tertidur (\pm 20-30 menit)	-	-
Dependen: Pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia	Kuantitas tidur yang dialami lansia sebanyak 6 jam dalam satu hari, yang dikaji melalui wawancara	Kriteria: 1. Terpenuhi kebutuhan tidur (\geq 6 jam) 2. Tidak terpenuhi tidur ($<$ 6 jam)	Nominal

Penelitian dilaksanakan di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto pada tanggal 4-26 Juni 2011. Pada penelitian ini, populasinya adalah seluruh lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto sejumlah 50 lansia dengan sampelnya adalah sebagian lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 32 orang. Penentuan kriteria sampel sangat membantu peneliti untuk menghilangkan bias hasil penelitian. Kriteria dalam pemilihan sampel penelitian ini meliputi:

1. Kriteria inklusi.
 - a. Beragama Islam.
 - b. Bersedia diteliti atau menjadi responden.
 - c. Mampu berkomunikasi dan kooperatif.
2. Kriteria eksklusi.
 - a. Sedang sakit (mengalami gangguan jiwa, *bedrest*).
 - b. Tidak berada di tempat saat dilakukan pengambilan data.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis *non probability sampling* tipe *purposive sampling*, yaitu teknik sampling yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu (Riduwan, 2003).

Wawancara dilakukan untuk membantu pengambilan data primer. Pengukuran pemenuhan kebutuhan tidur lansia dilakukan dengan melakukan wawancara tentang jumlah jam tidur pada pagi hari (06.00-12.00 WIB), siang hari (12.00-18.00 WIB), dan pada malam hari (18.00-06.00 WIB). Jika lansia tidur selama 6 jam atau lebih (≥ 6 jam) maka dikatakan terpenuhi kebutuhan tidurnya, namun jika lansia tidur selama kurang dari 6 jam (< 6 jam) maka dikatakan tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya. Data sekunder berupa data lansia yang ada di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto yang saat penelitian berlangsung berjumlah 50 orang. Data sekunder ini digunakan sebagai dasar pengambilan sampel penelitian.

Setelah dilakukan analisis pada pemenuhan kebutuhan tidur lansia melalui wawancara lama jam tidur, selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan teknik statistik non parametrik *Mc Nemar Test*. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berbentuk nominal dan jenis penelitian berbentuk *pre-post test design*. Jadi hipotesis penelitian merupakan perbandingan antara nilai sebelum dan sesudah ada perlakuan (Sugiyono, 2007). Tingkat signifikan (α) yang digunakan adalah 0,05 untuk mengetahui ada tidaknya hubungan variabel independen terhadap variabel dependen yang berskala nominal dan nominal. Jika $p < 0,05$ maka H_0 (hipotesa nol) ditolak, artinya ada hubungan.

B. HASIL PENELITIAN

Panti Werdha Mojopahit Mojokerto berada di Jalan RA Basuni No 08. Panti Werdha ini berdiri di atas lahan seluas 1.500 m², yang terdiri atas 6 wisma, 1 ruang kantor, 1 aula, dan 1 dapur umum. Panti ini merupakan panti sosial milik Pemerintah Daerah Kabupaten Mojokerto dan sumber dana bagi pengelolaan panti ini bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD) Kabupaten Mojokerto. Panti Werdha Mojopahit berada di bawah pengawasan Dinas Sosial Kabupaten Mojokerto, dengan jumlah karyawan 23 orang yang terdiri dari Pegawai Negeri Sipil sebanyak 5 orang, tenaga honor sebanyak 18 orang. Total lanjut usia yang menghuni panti pada saat penelitian berlangsung sebanyak 50 orang.

1. Data Umum

- a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto pada tanggal 4-26 Juni 2011

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase
1.	Laki-laki	11	34,4
2.	Perempuan	21	65,6
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebanyak 21 responden (65,6%).

- b. Karakteristik responden berdasarkan umur.

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto pada tanggal 4-26 Juni 2011

No	Umur	Frekuensi	Prosentase
1.	<60 tahun	3	9,4
2.	60-64 tahun	6	18,8
3.	≥65 tahun	23	71,9
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur ≥65 tahun yaitu sebanyak 23 responden (71,9%).

- c. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir.

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan terakhir di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto pada tanggal 4-26 Juni 2011

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase
1.	Tidak sekolah	15	46,9
2.	SD	10	31,3
3.	SMP	3	9,4
4.	SMA	4	12,5
5.	Akademi/PT	0	0
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hampir setengah dari responden tidak sekolah yaitu sebanyak 15 responden (46,9%).

2. Data Khusus

- a. Pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sebelum pelaksanaan teknik relaksasi religius di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Tabel 5 Distribusi frekuensi pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sebelum pelaksanaan teknik relaksasi religius di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto pada tanggal 4-26 Juni 2011

No	Pemenuhan kebutuhan tidur	Frekuensi	Prosentase
1.	Terpenuhi	12	37,5
2.	Tidak terpenuhi	20	62,5
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar responden tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 20 responden (62,5%).

- b. Pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sesudah pelaksanaan teknik relaksasi religius di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Tabel 6 Distribusi frekuensi pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sesudah pelaksanaan teknik relaksasi religius di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto pada tanggal 4-26 Juni 2011

No	Pemenuhan kebutuhan tidur	Frekuensi	Prosentase
1.	Terpenuhi	20	62,5
2.	Tidak terpenuhi	12	37,5
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar responden terpenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 20 responden (62,5%).

- c. Pengaruh teknik relaksasi religius terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Tabel 7 Distribusi frekuensi pengaruh teknik relaksasi religius terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto pada tanggal 4-26 Juni 2011

Teknik relaksasi religius	Pemenuhan kebutuhan tidur lansia				Total	
	Terpenuhi		Tidak terpenuhi			
	f	%	f	%	f	%
Sebelum	12	37,5	20	62,5	32	100
Sesudah	20	62,5	12	37,5	32	100
	$\alpha = 0,05$			$p = 0,039$		

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa sebelum pelaksanaan teknik relaksasi religius, sebagian besar lansia tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 20 responden (62,5%), namun setelah pelaksanaan teknik relaksasi religius, sebagian besar lansia terpenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 20 responden (62,5%).

Hasil uji *Mc Nemar* dengan bantuan SPSS versi 17.0 diketahui $p(0,039) \leq \alpha(0,05)$, artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat pengaruh teknik relaksasi religius terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

D. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

1. Pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sebelum pelaksanaan teknik relaksasi religius di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar responden tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 20 responden (62,5%). Menurut Potter dan Perry (2005), beberapa faktor dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur, diantaranya penyakit fisik, obat-obatan dan substansi, gaya hidup, stres emosional, lingkungan, latihan fisik dan kelelahan, serta asupan makanan dan kalori. Widuri (2010) menyatakan pada lansia membutuhkan tidur selama ± 6 jam tiap harinya serta sering terbangun pada malam hari.

Kebutuhan tidur responden tidak terpenuhi sebelum diberikan teknik relaksasi religius karena berbagai sebab, diantaranya akibat kebisingan karena lingkungan sekitar panti yang kurang tenang (dekat jalan raya, pasar dan terminal), adanya penyakit tertentu yang membuat gelisah ataupun tekanan psikis yang dialami. Selain itu, pada saat sebelum diberikan teknik relaksasi religius, sebagian besar responden belum memiliki kesadaran (*awareness*) dan ketertarikan (*interest*) terhadap tujuan dan manfaat teknik relaksasi religius meski setiap hari mereka juga beribadah dan berdzikir. Hal ini menyebabkan lansia yang seharusnya kebutuhan tidurnya ± 6 jam tidak terpenuhi.

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur ≥ 65 tahun yaitu sebanyak 23 responden (71,9%). Hasil tabulasi silang diketahui responden yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi setengahnya berumur ≥ 65 tahun sebanyak 16 responden (50,0%). Pada umumnya waktu tidur yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk tidur tidaklah sama, tidak saja akan menjadi semakin berkurang seiring dengan perjalanan atau pertumbuhan usianya, tetapi karena lama tidur yang dibutuhkan oleh setiap orang sangat bervariasi (bisa dipengaruhi oleh situasi dan kondisi atau tergantung pada keadaan-keadaan yang sedang dialami atau dihadapi). Hal ini akan tergantung pula pada bagaimana keadaan perasaan atau kesehatan tubuhnya. Bahkan bisa juga dipengaruhi atau terpengaruh oleh faktor usia (Carpenito, 2009). Jumlah tidur total tidak berubah sesuai pertambahan usia. Akan tetapi, kualitas tidur kelihatan menjadi berubah pada kebanyakan lansia (Potter dan Perry, 2005). Gangguan juga terjadi saat tidur, sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan (Amir, 2007). Meski penelitian ini menekankan pada kuantitas tidur, namun kuantitas tidur juga sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Pengurangan lama tidur seiring bertambahnya usia disebabkan karena lansia sangat sensitif terhadap stimulus

lingkungan. Suara bising, lampu yang terang maupun kondisi penyakit yang dikeluhkan oleh kebanyakan responden seperti nyeri sendi dapat memperpendek lama tidur karena gangguan-gangguan tersebut membuat lansia mudah terbangun dan sulit untuk tidur kembali.

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hampir setengah dari responden tidak sekolah yaitu sebanyak 15 responden (46,9%). Hasil tabulasi silang diketahui responden yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi hampir setengahnya tidak sekolah sebanyak 14 responden (43,8%). Klien dengan pendidikan tinggi akan lebih mampu mengatasi dan menggunakan koping yang efektif dan konstruktif daripada seseorang dengan pendidikan rendah (Nursalam dan Pariani, 2001). Tingkat pendidikan juga merupakan hal terpenting dalam menghadapi masalah. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin banyak pengalaman hidup yang dilaluinya, sehingga akan lebih siap dalam menghadapi masalah yang terjadi (Tamher dan Noorkasiani, 2009). Meski memiliki pengalaman hidup yang cukup banyak, namun karena rendahnya pendidikan yang dimiliki menyebabkan responden kurang memiliki mekanisme penyelesaian masalah yang baik. Hal ini menyebabkan bertumpuknya pikiran, kecemasan dan kegelisahan yang mengganggu pikiran dan mencetuskan tekanan psikis yang dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan tidur.

2. Pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sesudah pelaksanaan teknik relaksasi religius di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar responden terpenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 20 responden (62,5%). Kebutuhan tidur yang cukup salah satunya ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas) (Erfandi, 2008). Pelatihan relaksasi dapat memunculkan keadaan tenang dan relaks dimana gelombang otak mulai melambat semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur (Purwanto, 2006).

Notoatmodjo (2007) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru terjadi melalui proses yang berurutan, yaitu: *awareness* (kesadaran) yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui dahulu terhadap stimulus (objek), *interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus (objek), evaluasi (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya, *trial* yakni objek sudah mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus, dan *adoption* yakni subjek yang telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulus.

Setelah pelaksanaan teknik relaksasi religius, sebagian besar responden terpenuhi kebutuhan tidurnya karena relaksasi yang dilakukan memunculkan *awareness* (kesadaran) yakni responden mulai menyadari tujuan dan manfaat relaksasi religius untuk menyelesaikan masalah tidurnya, *interest* yaitu responden merasa tertarik untuk melakukannya, evaluasi yaitu responden merasa relaksasi religius merupakan jalan keluar terbaik atas masalah tidur yang dialaminya dan mudah dilaksanakan, *trial* yakni responden mencoba melakukan relaksasi religius seperti yang diajarkan oleh peneliti, dan *adoption* yakni subjek merasakan manfaat dari relaksasi religius dan berusaha melakukannya setiap hari hingga muncul respon relaksasi, yaitu merasa aman dan tenang serta rileks sehingga mudah jatuh tertidur. Hal ini disebabkan relaksasi religius dengan pendekatan agama Islam memunculkan sikap pasrah atas segala permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebanyak 21 responden (65,6%). Hasil tabulasi silang diketahui responden yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi hampir setengahnya berjenis kelamin wanita sebanyak 11 responden (34,4%). Kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur. Stres emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali mengarah frustrasi apabila tidak tidur. Stres juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur. Seringkali klien lansia terutama wanita mengalami kehilangan yang mengarah pada stres emosional. Karena wanita lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan daripada pria. Wanita

juga lebih cemas, kurang sabar dan mudah mengeluarkan air mata (Potter dan Perry, 2005). Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain. pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan resiprok, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan. Dasar pikiran relaksasi adalah sebagai berikut: relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatetis. Masing-masing saraf parasimpatetis dan simpatetis saling berpegaruh maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain (Utami, 1993 dalam Purwanto, 2006).

Meski sebagian besar responden adalah wanita yang mudah mengalami ketegangan emosional, namun teknik relaksasi religius yang dilaksanakan mampu mengurangi ketegangan atau kecemasan, yaitu reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu berkurang, sehingga ia akan merasa rileks. Apabila kondisi fisiknya sudah rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang dan ia pun dapat terpenuhi kebutuhan tidurnya.

3. Pengaruh teknik relaksasi religius terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa sebelum pelaksanaan teknik relaksasi religius, sebagian besar lansia tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 20 responden (62,5%), namun setelah pelaksanaan teknik relaksasi religius, sebagian besar lansia terpenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 20 responden (62,5%). Hasil uji *Mc Nemar* dengan bantuan SPSS versi 17.0 diketahui $p(0,039) \leq \alpha(0,05)$, artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat pengaruh teknik relaksasi religius terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Menurut Benson (1998) dalam *The Shambala Sun* (2005), formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan kepada agama, kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keimanan terhadap hal tersebut. Relaksasi religius merupakan penggabungan teknik relaksasi dengan memasukkan faktor keimanan. Pada penelitian ini dipergunakan pendekatan agama Islam dalam intervensi, yaitu menggunakan dzikir dengan menyebut nama Allah berulang kali secara ritmis. Hal ini diperkuat oleh ayat Al Qur'an yang tertera pada surat *Ar Ra'd* (13: 28), yang artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram".

Terpenuhinya kebutuhan tidur responden secara kuantitas disebabkan responden telah mengadopsi dan melaksanakan stimulus yang diberikan oleh peneliti, yaitu teknik relaksasi religius. Pelaksanaan teknik tersebut menimbulkan perasaan aman dan tenang karena responden memasrahkan segala permasalahan hidup yang dialaminya pada Tuhan, sehingga ia mengalami pengendoran otot hingga berada dalam kondisi rileks dan mengikuti secara pasif keadaan relaks tersebut hingga muncul rasa kantuk. Rasa tenang dan aman yang timbul menjadi satu dengan tubuh yang rileks, sehingga membuat responden mudah tertidur hingga secara kuantitas terpenuhi yaitu ≥ 6 jam.

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sebelum pelaksanaan teknik relaksasi religius di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto, sebagian besar tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 20 responden (62,5%). Pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sesudah pelaksanaan teknik relaksasi religius di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto, sebagian besar terpenuhi kebutuhan tidurnya sebanyak 20 responden (62,5%). Ada pengaruh teknik relaksasi religius terhadap pemenuhan

kebutuhan tidur pada lanjut usia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto pada $p(0,039) \leq \alpha(0,05)$, artinya H_0 ditolak. Petugas kesehatan di Panti Werdha Mojopahit supaya bisa lebih mengarahkan lansia untuk lebih sering menerapkan teknik relaksasi religius, sehingga dapat terpenuhi secara kuantitas kebutuhan istirahat tidurnya. meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA.

- Al Qur'an. (2005). Surat *Ar Ra'd* (13: 28). Jakarta: CV. Kathoda.
- Amir, Nurmiati. (2007). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia*. (Online) (<http://www.kalbe.co.id> diakses tanggal 10 Maret 2011).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Carpenito, Lynda Juall. (2009). *Diagnosis Keperawatan: Aplikasi pada Praktik Klinis*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Dinkes Jatim. (2006). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Depkes.
- Erfandi. (2008). *Mengkaji Pemenuhan Kebutuhan Tidur*. (Online) (<http://www.forbetterhealth.wordpress.com> diakses tanggal 12 April 2011)
- Gaharu, M., Ashwin Marcel R. dan Silvia F Lumempouw. (2008). *Gangguan Tidur pada Usia Lanjut*. (Online) (<http://library.usu.ac.id> diakses tanggal 23 Januari 2011).
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hunt, Sara. (2008). *The Aging Process*. (Online) (<http://www.ltcombudsman.org/uploads.pdf> diakses tanggal 2 Maret 2011).
- Maramis, Willy F. dan Albert A. Maramis. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga University Press.
- Maryam, R. Siti, dkk (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarak, Wahit Iqbal dan Nurul Chayatin. (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia, Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- Mustofa, Agus. (2010). *Dzikir Tauhid*. Surabaya: Padma Press.
- Narbuko, Cholid dan Abu Achmadi. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2007). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahyudi. (2008). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam dan Siti Pariani. (2001). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : CV. Sagung Seto.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Volume I. Jakarta: EGC.
- Pudjiastuti, Sri Surini. (2003). *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Purwanto. (2006). *Mengatasi Insomnia dengan Relaksasi Dzikir*. (Online) (<http://setiyo.blogspot.com> diakses tanggal 25 Mei 2011).
- Purwanto, Setiyo dan Siti Zulaekah. (2007). *Pengaruh Pelatihan Relaksasi untuk Mengurangi Gangguan Insomnia*. (Online) (<http://klinis.wordpress.com>, diakses tanggal 20 Mei 2011).
- Riduwan. (2003). *Dasar-Dasar Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sholeh, Moh. (2010). *Terapi Shalat Tahajud*. Jakarta: Hikmah.
- Stanley, Mickey dan Patricia G. Beare. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC .
- Stuart, Gail Witzcarz, dkk. (2006). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Subandi, MA. (2009). *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Tamher, S. dan Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tarwoto dan Wartonah. (2003). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Penerbit : Salemba Medika.
- The Shambala Sun.* (2005). *Spirituality and Health (Online)* (<http://www.imagery4relaxation.com/article-benson.htm>, diakses tanggal 4 Januari 2011)
- Widyastuti, P. (2003). *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC.
- Widuri, Hesti. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur)*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Wijayanti, Yeni. (2008). *Pengaruh Bimbingan Rohani (Binroh) Terhadap Mekanisme Koping Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pandaan Bangkalan Pasuruan*. Mojokerto: STIKES Majapahit.
- Zainudin. (2000). *Metodologi Penelitian*. Surabaya.